

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,38	5,77	14,68	128,97	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,09	1,38	0,00	16,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	14,61	59,04	0,48
Итого			402	7,86	12,20	44,37	320,19	1,13
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,52	1,66	2,72	28,02	1,40
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,18	6,68	12,47	118,99	11,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11,59	13,04	1,17	168,15	0,49
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,38	3,01	24,90	136,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			610	19,52	24,69	66,23	565,19	13,62
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			180	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	14,90	10,36	16,82	222,54	0,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			402	17,61	10,71	47,82	358,87	0,30
Всего				49,55	51,58	173,76	1 362,94	19,35



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,38	5,77	14,68	128,97	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,09	1,38	0,00	16,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	14,61	59,04	0,48
Итого			402	7,86	12,20	44,37	320,19	1,13
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,52	1,66	2,72	28,02	1,40
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,18	6,68	12,47	118,99	11,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11,59	13,04	1,17	168,15	0,49
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,38	3,01	24,90	136,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			610	19,52	24,69	66,23	565,19	13,62
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			180	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	14,90	10,36	16,82	222,54	0,30
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			402	17,61	10,71	47,82	358,87	0,30
Всего				49,55	51,58	173,76	1 362,94	19,35